

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Prestasi dalam berolahraga pada saat ini semakin diminati oleh anak-anak hingga pemuda dimana mereka ingin menunjukkan eksistensi diri mereka kepada teman-temannya dan juga kepada keluarga dan orang-orang terdekatnya. Dengan berprestasi mereka berharap dapat lebih dihargai dan dihormati di dalam kehidupan sosialnya dengan demikian mereka bisa diterima lebih baik dan mendapatkan apresiasi yang setinggi-tingginya. Dengan prestasi yang dicapai di cabang olahraga yang digeluti tersebut mereka akan mejadi rule model atau contoh bagi orang lain baik untuk anak seusianya maupun orang yang lebih muda dari mereka. Selain itu dengan berprestasi di dunia olahraga dapat memberikan manfaat yang lain seperti menjadi lebih sehat, lebih disiplin dan teratur dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari bahkan mendapatkan penghasilan tambahan.

Hal ini menjadi sebuah langkah yang bertujuan untuk menjadi seorang profesional di dalam bidang olahraga seperti tennis lapangan yang mana atlet berlatih dengan serius sejak usia dini untuk mencapai prestasi tertinggi. Salah satu wadah untuk dapat mencapai prestasi tersebut adalah menjadi anggota di klub atau komunitas olahraga tennis lapangan. Klub atau komunitas olahraga adalah tempat membina dan mengembangkan bakat pemain-pemain tennis hingga dapat meraih prestasi. Harapan dari setiap klub atau komunitas tennis dimana atlet yang dibina dapat menjadi juara pada setiap pertandingan pada kejuaraan yang diikutinya.

Pada masa sekarang, olahraga tenis lapangan menjadi salah satu cabang olahraga yang semakin dikenal luas di masyarakat. Olahraga ini tetap memiliki kesan eksklusif, meskipun dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai dari

anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua. Di Indonesia, pertandingan tenis lapangan sering diadakan di berbagai tingkatan, mulai dari tingkat kabupaten, provinsi, hingga internasional. Olahraga ini juga mencakup berbagai kategori usia, dari junior hingga veteran. Berbagai peran dalam olahraga tenis lapangan, seperti pelatih, atlet, wasit, maupun pengelola, turut berkontribusi dalam keberlangsungan aktivitas olahraga ini.

Permainan tenis lapangan dapat dimainkan dalam kategori tunggal (*single*) maupun ganda (*double*), dengan aturan permainan yang menjadi acuan untuk memastikan pertandingan berjalan sesuai standar. Sebagai olahraga kompetitif, tenis lapangan mengintegrasikan teknik, strategi, dan performa fisik dalam pelaksanaannya.

Menurut Sukadiyanto (2011:42), seorang petenis adalah individu yang melibatkan totalitas sistem psikofisik yang kompleks dalam olahraga ini. Hal ini mencerminkan bahwa tenis lapangan dapat dimainkan oleh siapa saja tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang fisik. Namun, untuk mencapai performa optimal, diperlukan struktur tubuh yang baik, asupan gizi seimbang, serta pola istirahat yang teratur.

Menurut Lardner (2000:13), tujuan utama dalam tenis adalah memukul bola ke area lapangan lawan dengan cara yang sulit dikembalikan oleh lawan, sehingga dapat mencetak poin. Prinsip dasar ini melibatkan tidak hanya keterampilan tangan, tetapi juga koordinasi seluruh tubuh serta konsentrasi untuk menghasilkan pukulan yang efektif. Prinsip dasar permainan ini, sebagaimana dinyatakan oleh Sukadiyanto (2011: 29), melibatkan pukulan bola melewati net dan masuk ke

lapangan lawan. Dalam melakukannya, pemain perlu mengoordinasikan konsentrasi dengan gerakan tubuh untuk menghasilkan pukulan yang efektif.

Dari uraian tersebut, tenis lapangan dapat didefinisikan sebagai olahraga yang memerlukan lapangan khusus, raket, bola, dan net. Prinsip dasarnya adalah memukul bola dengan raket melewati net ke dalam lapangan lawan untuk mencetak poin. Empat faktor utama yang mendukung keberhasilan dalam olahraga ini adalah teknik, fisik, taktik, dan mental. Penguasaan teknik meliputi *service*, *return service*, *forehand*, *backhand*, *volley*, *lob*, dan *smash*, yang semuanya membutuhkan latihan gerakan yang baik.

Roetert, Kovacs, Knudson, et al. (2009: 41) menyatakan bahwa permainan tenis telah mengalami evolusi signifikan dalam 30 tahun terakhir, terutama dalam strategi bermain. Pemain modern mengadopsi gaya bermain yang lebih agresif, dengan pukulan keras untuk menekan lawan. Pendekatan ini memerlukan kebugaran fisik yang tinggi untuk menghindari cedera dan mendukung performa optimal. Metode belajar teknik dalam tenis dikenal dengan istilah *function*, yang mencakup tahapan seperti konsistensi (*consistency*), presisi (*precision*), kecepatan bola (*ball speed*), putaran bola (*spin of the ball*), variasi (*variation*), tempo, penguasaan lapangan (*court coverage*), antisipasi, bermain di bawah tekanan (*playing under pressure*), dan kamouflase (*camouflage*). Fraayenhoven, dikutip oleh Crespo (1998: 104), menyatakan bahwa konsistensi menjadi fondasi utama dalam mempelajari teknik untuk menghasilkan gerakan yang andal.

Dalam olahraga tenis, faktor teknik, fisik, taktik, dan mental saling melengkapi. Harrow dalam Sukadiyanto (2011: 262) mengungkapkan bahwa gerak dasar merupakan pola yang melekat dan mendasari gerakan terampil. Daya tahan

kardiorespirasi penting untuk mempertahankan performa selama pertandingan panjang. Wakeham dan Jacobs (2009: 86) menyoroti bahwa karakteristik permainan tenis yang cepat membutuhkan kemampuan seperti pergerakan (*movement*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), kekuatan eksplosif (*explosive strength*), dan daya tahan (*endurance*). Kovacs, Roetert, dan Ellenbecker (2007: 103) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk berubah arah secara efektif. Fleksibilitas dan keseimbangan juga berperan penting dalam menghasilkan gerakan yang efisien. Latihan kelincahan memberikan manfaat besar bagi pemain, terutama pada level junior, untuk menghadapi kompetisi yang lebih menantang. Dalam tenis, kecepatan berlari yang tidak hanya linier tetapi multi-arah menjadi penting untuk mengembalikan bola dan mencetak poin.

Kelincahan dalam bermain tenis lapangan adalah kemampuan pemain merubah arah dengan cepat memukul bola dengan benar dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan dan bisa kembali ke posisi awal untuk memukul bola kembali. Dalam permainan tenis lapangan yang cepat dan dinamis setiap pemain membutuhkan kelincahan untuk bergerak mendekati bola dan kembali ke tengah lapangan *baseline* dengan cepat dan memukul bola kembali secara berulang-ulang. Setiap pemain tenis lapangan harus melatih kondisi fisiknya agar dapat mendukung melaksanakan setiap teknik selama pertandingan berlangsung. Oleh karena itu setiap pemain tenis lapangan harus memiliki kondisi fisik yang baik agar mampu untuk bertahan dalam pertandingan yang cepat, mampu untuk merubah arah dengan cepat, mampu memukul bola dengan cepat dan kuat sehingga mampu menunjukkan permainan yang berkualitas baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan.

Komunitas Tennis Unimed adalah salah klub tennis yang berada di jalan Universitas Negeri Medan tepatnya di Jl. William Iskandar Psr V Medan Estate, Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Adapun latihan yang dilakukan klub ini adalah setiap hari sesuai dengan kebutuhan atau kesesuaian dari pesertanya untuk mengikuti latihan. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di klub ini baik dengan wawancara, pengamatan maupun dengan tes pengukuran yang telah dilakukan selama bulan April hingga Agustus 2024, latihan yang reguler dilakukan dua hingga tiga jam setiap hari di sore hari tapi terkadang di pagi hari terdapat latihan dilakukan dua hingga tiga jam.

Hasil wawancara dengan pelatih mengatakan bahwa kemampuan teknik masih perlu untuk dikembangkan dengan *drill* maupun *stroke* sehingga teknik yang dilakukan semakin sempurna dan pengerahan tenaga yang semakin efisien. Kemampuan kondisi fisik seperti kelincahan perlu untuk dikembangkan dimana hal ini masih rendah pada atlet Komunitas Tennis Unimed. Hal tersebut dapat dilihat pada saat game dimana banyak pemain yang ketinggalan tidak dapat berganti arah dengan cepat dan mengejar bola. Dibutuhkan perhatian dari pelatih untuk melatih kemampuan fisik atlet khususnya kelincahan karena atlet tidak mampu bergerak dengan cepat berpindah arah untuk mengembalikan bola ke lapangan permainan lawan.

Peneliti juga melakukan tes dan pengukuran pada atlet Komunitas Tennis Unimed untuk menguatkan hasil wawancara. Dari sembilan orang yang dilakukan pengukuran terhadap kelincahan dengan *illioni agility test* terdapat 22% pada kemampuan kelincahannya pada kategori rata-rata sedangkan 88% kemampuan kelincahannya berada pada kategori buruk. Dari hasil observasi lapangan yang

dilakukan oleh peneliti dimana masalah kelincahan menjadi masalah yang serius di Komunitas Tennis Unimed, sehingga perlu dilakukan latihan yang terprogram untuk meningkatkan kelincahan atlet tersebut serta penelitian yang mendalam tentang latihan kelincahan sehingga prestasi dari atlet Komunitas Tennis Unimed semakin baik. Kelincahan merupakan faktor yang sangat penting menghasilkan keterampilan teknik tinggi, kelincahan dapat menentukan keberhasilan seorang dalam bermain tennis lapangan untuk bergerak cepat mendekati bola dan memukulnya kembali ke lapangan lawan dan bersiap untuk memukul bola berikutnya. Sehingga perlu pengkajian yang ilmiah terhadap kondisi fisik kelincahan untuk peningkatan prestasi dalam permainan tennis lapangan.

Terdapat banyak bentuk latihan kelincahan, latihan kelincahan *zig-zag run* dan lari bolak balik adalah beberapa diantaranya. Latihan *zig-zag run* dilakukan dengan berlatih lari *zig-zag* mengikuti titik-titik atau *cone* yang sudah disiapkan sebelumnya dalam setiap perpindahan gerak yang bertujuan untuk melatih kelincahan. Demikian juga latihan lari bolak balik dimana pemain tennis berlari secara bolak balik untuk meningkatkan kemampuan merubah arahnya yang mana hal ini banyak digunakan dalam permainan tennis lapangan. Kedua bentuk latihan ini memiliki banyak variasi sehingga sangat layak digunakan dalam latihan agar atlet tidak merasa bosan melaksanakan latihan tersebut. Melatih dan meningkatkan kelincahan dalam permainan tennis lapangan akan membantu untuk tampil lebih siap dalam pertandingan yang diikuti maka peneliti akan menyusun sebuah penelitian yang difokuskan pada peningkatan kelincahan dengan judul “Pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan lari bolak-balik terhadap kelincahan Atlet Putra Komunitas Tennis Unimed angkatan 2022 Tahun 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi berbagai masalah yang berkaitan dengan kelincahan dalam permainan tennis lapangan antara lain:

1. Kualitas kelincahan para pemain Komunitas Tennis Unimed masih perlu ditingkatkan.
2. Pemain Komunitas Tennis Unimed kurang latihan meningkatkan kemampuan kelincahan
3. Pemain Komunitas Tennis Unimed terlihat hilang keseimbangan pada saat merubah arah dan tertinggal oleh kecepatan bola dari lawan
4. Latihan *zig-zag run* dan latihan lari bolak-balik belum digunakan dalam kegiatan melatih kelincahan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, perlu dilakukan pembatasan masalah agar ruang lingkup pembahasan menjadi lebih terarah, jelas, dan mudah dipahami. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada analisis pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan lari bolak-balik terhadap kelincahan atlet putra Komunitas Tennis Universitas Negeri Medan (Unimed) angkatan 2022 pada tahun 2024. Fokus utama adalah pada dua metode latihan yang diterapkan dalam konteks pengembangan kelincahan atlet untuk menunjang performa mereka dalam permainan tenis lapangan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh signifikan antara latihan *zig-zag run* dan latihan lari bolak-balik terhadap kelincahan atlet putra Komunitas Tennis Universitas Negeri Medan (Unimed) angkatan 2022 pada tahun 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan lari bolak-balik terhadap kelincahan atlet putra Komunitas Tennis Universitas Negeri Medan (Unimed) angkatan 2022 pada tahun 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya dalam memahami pengaruh latihan *zig-zag run* dan lari bolak-balik terhadap kelincahan.
 - b. Hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi penelitian serupa di masa mendatang.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Atlet:

Penelitian ini memberikan wawasan kepada atlet tentang pentingnya latihan *zig-zag run* dan lari bolak-balik dalam meningkatkan kelincahan yang diperlukan untuk mendukung performa di lapangan tenis.
 - b. Bagi Pelatih:

Penelitian ini memberikan masukan bagi pelatih mengenai efektivitas model latihan *zig-zag run* dan lari bolak-balik, sehingga dapat digunakan untuk merancang program latihan yang lebih terarah dalam mengembangkan kemampuan kelincuhan atlet.

c. Bagi Komunitas Tennis Unimed:

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang pola pembinaan atlet berbasis metode latihan yang efektif, guna meningkatkan prestasi komunitas di berbagai kompetisi.

